

美しく生きる。東部公民館・東部地区福祉ひろば・東部デイサービスセンター



東 部 公 民 館 からお知らせ

☎ 36-8565
又は 32-7168



おしらせ

5月22日（金）から、公民館が使用できるようになりましたが、下記項目をお守りいただき、ご使用ください。

- ①使用前に全員手洗いを行う。
- ②定期的に換気を行う。（30分に1回 5分程度）
- ③手が触れない程度の距離を保つ。
- ④飲食を伴う活動や茶話会などは行わない。
- ⑤飛沫感染を防止する「咳エチケット」を徹底する。

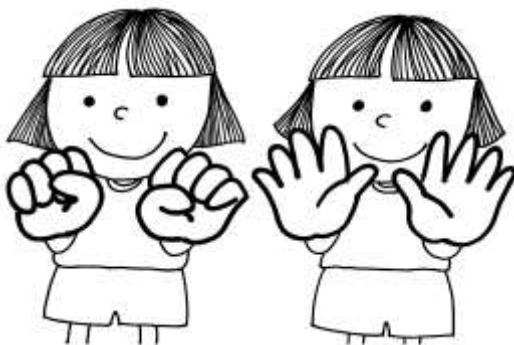
3つの咳エチケット



あずまちゃんのちょこっと体操



運動不足解消に是非やってみてください。



グーパー体操 しっかり開きましょう。(10~20回)



椅子に座って背筋を伸ばします。膝を伸ばしつま先を上げます。(左右 10回)



バランス運動

どこかにつかまって片足を上げます。

(左右 1分程度)



足の横上げ運動

背筋を伸ばして立ち、足を横に上げます。おしりの横の筋肉を使います。

(左右 10回)



かかと上げ運動

椅子の背などにつかまってゆっくりかかとを上げ、ゆっくり下げます。(10回)